

# THE EFFECT OF EXERCISE DIRECTIONAL ON ABILITY PASS AND STOP THE BALL GAME FOOTBALL STUDENT SMA NEGERI 1 PERANAP

Yoga pratama<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : yogapratama@gmail.com, No. HP. 0812123456, Slametkepelatihan@ymail.com,  
Nitawijayanti87@yahoo.com

THE SPORT COACHING EDUCATION  
SPORT TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY

**Abstract :** *the purpose of this study to determine the effect of exercise games focus on the ability to pass and stop the soccer game ball SMA Negeri 1 Peranap. This type of research taking approach one-group pretest-posttest design. The population in this study were students SMA N 1 Peranap consisting of 18 people. The sampling technique in this research is a full sampling, namely the determination of the sample when all members of the population used as a sample. Data analysis using statistical t-test. Results of analysis showed that there are significant game exercises focused on the ability to pass the ball and stop the high school football games N 1 Peranap, from an average of 17.61 into 21.33 in the final test with a mean difference of 3.72 ( $t_{account}$  16.484 and  $t_{tabel}$  1.740).*

**Keywords :** *Directed game, pass, Stopping Ball, Football*

# PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TERARAH TERHADAP KEMAMPUAN MENGOPER DAN MENGHENTIKAN BOLA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 1 PERANAP

Yoga pratama<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : yogapratama@gmail.com, No. HP. 0812123456, Slametkepelatihan@ymail.com,  
Nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak :** tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Peranap. Jenis penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Peranap yang terdiri 18 orang. Teknik pengambilan sampel dan penelitian ini adalah sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Data analisis menggunakan statistic uji-t. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola permainan sepakbola siswa SMA N 1 Peranap, dari rata-rata 17,61 menjadi 21,33 pada tes akhir dengan beda mean 3,72 ( $t_{hitung}$  16,484 dan  $t_{tabel}$  1,740).

**Kata Kunci :** Permainan Terarah, Mengoper, Menghentikan Bola, Sepakbola

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga sekarang ini semakin menunjukkan peningkatan dan perkembangan yang sangat baik karna sekarang ini masyarakat dunia telah melaksanakan kegiatan olahraga walaupun hanya sebentar. Olahraga dalam perkembangannya harus di dukung oleh pihak pihak terkait supaya olahraga bisa terlaksana sebagaimana mestinya sesuai dengan keinginan pelaku olahraganya. Kegiatan olahraga dapat di lakukan di mana saja baik itu di rumah maupun pada lapangan olahraga yang tersedia. Dalam hal ini olahraga dapat di lakukan dalam bentuk kelompok maupun individu, seperti halnya pada permainan sepak bola. Olahraga sepakbola sekarang ini merupakan olahraga yang sangat di gemari oleh semua masyarakat dunia, karna di dalam pelaksanaannya membutuhkan pemain yang banyak dan lapangan yang cukup luas untuk memainkan olahraga tersebut.

Permainan sepak bola dalam perkembangannya semakin dapat di terima dan di gemari oleh masyarakat khusus masyarakat di indonesia, gejala ini terjadi karena permainan sepakbola merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk kegiatannya, seseorang dapat bermain dengan baik bila mampu melakukan gerak gerakan yang benar sesuai dengan peraturan permainan sepakbola yang benar saat ini. Sepak bola adalah permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masig masing beranggotakan 11 orang, olahraga ini sangat terkenal dan di main di 200 negara. (Ginanjat Atmasubrata, 2012: 78) yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Dalam permainan di perlukan kerjasama yang baik dan tentu harus di dukung oleh teknik teknik dasar bermain sepakbola yang benar.

Pengembangan kualitas teknik bermain sepakbola mengacu pada tingkat teknik dasar pada awalnya. Karna itu penguasaan teknik dasar dalam bermain sepakbola mestinya sejak dini mendapat perhatian dari pembina maupun dari pelatih sepakbola, sebagaimana dalam teknik dasar permainan sepakbola yaitu teknik mengontrol bola, teknik mengiring bola. Teknik gerakan dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan dasar gerakan lanjutan yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang akan di kembangkan menjadi makin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak di capai. Seperti halnya yang di sebutkan dalam undang undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 :3 pasal : 1 tentang sistem keolahragaan nasional disebutkan “ olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Salah satu cabang olahraga yang di maksud adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta

lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kondisi fisik, penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu shooting, passing dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. salah satu yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah *shooting*, Kurniawan (2010:50).

Di lihat dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Disini penulis ingin meneliti salah satu teknik dalam sepak bola yaitu mengoper dan menghentikan bola (*passing* dan *control*).

Menurut Mielke (2003:19) mengoper (*passing*) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling lawan. Mengontrol bola Menghentikan bola) perlu juga dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan operan mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan passing secara tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain seakbola yang baik harus menguasai passing dan kontrol. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari passing masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola. Kemudian untuk mendapatkan passing yang baik jangan juga lupa untuk melatih kontrol bola, karena untuk memberikan passing yang baik harus juga ada kontrol yang baik pula antar sesama satu tim.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada pemaian SMA Negeri 1 Peranap, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepakbola, yaitu kurang maksimalnya dalam melakukan passing dan kontrol bola. Hal ini terlihat saat melakukan passing sering tidak pas pada kawan tim, ada pula saat melakukan passing mudah di ambil oleh lawan, efek yang ditimbulkan berubahnya arah bola yang diberikan sehingga dengan mudah diambil oleh lawan. Padahal kita tahu bahwa untuk bisa bermain sepakbola, passing ini adalah dasar untuk bisa melakukan teknik yang lain seperti shooting maupun drble. Berdasarkan hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih dalam memberikan metode-metode latihan passing dan kontrol. disebabkan karena latihan yang diberikan selalu mengarah kepada teknik yang mendalam seperti menggiring bola maupun teknik shooting. Akhirnya pada saat pertandingan pun mereka lupa bahwa untuk melakukan shooting maupun menggiring bola, *passing* dan kontrol bola sangat dibutuhkan.

Penekanan teknik yang seharusnya diberikan seorang pelatih terhadap atletnya didalam melakukan passing kurang tepat sasaran dimana seharusnya penempatan kaki tumpu dan berkenaan kaki dengan bola, serta bagaimana cara mengontrol bola yang baik sehingga pada saat bola di passing, kawan yang lain bisa mengontrol bola dengan baik. Kebanyakan para pemain fokus melihat bola yang menyebabkan sulit untuk menggerakkan ke mana arah yang ingin dituju saat passing, dan sulit untuk melakukan operan bola yang akurat, kurangnya kemampuan dan keahlian dalam passing disebabkan kurangnya pula melakukan latihan-latihan passing dan kontrol yang diberikan oleh pelatih masih kurang maksimal.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan passing kontrol menurut charles (2012:113) seperti : latihan bingo, tim penanda, jaga warna

bola, jaga dua bola, muatan berlebih, permainan terarah, melewati gerbang dan lain lain. Salah satu bentuk latihan yang akan peneliti ambil yaitu latihan permainan terarah.

Dari pemaparan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan menoper dan menghentikan dan mencoba mencari solusi permasalahannya yaitu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola siswa SMA Negeri 1 Peranap.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2012:74).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Peranap yang berjumlah 18 orang. teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrument penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Adapun instrument yang digunakan adalah prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan mengontrol bola. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola (passing dan kontrol).

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisis statistik, untuk membuktikan apakah hipotesis yang diberikan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Analisis data yang digunakan dalam hal ini adalah analisis data komparatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif adalah dengan menggunakan t-tes yaitu dengan menguji komparatif data.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper dan mengontrol bola. Selain menendang dan menggiring bola, seorang pemain sepak bola juga harus menguasai teknik passing, yaitu mengoper bola ke arah teman satu tim. Untuk menguasai passing dalam sepak bola di perlukan latihan. Tidak hanya teorinya saja yang harus dipelajari mengenai passing, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktekan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill passing pemain.

Passing (mengoper) adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. Passing adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. (Mielke, 2003:19).

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 18 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan permainan terarah, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,484 dengan  $t_{tabel}$  1,740 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap, ini menggambarkan bahwa Kemampuan mengoper dan menghentikan bola berpengaruh dengan latihan permainan terarah.

Jadi dengan adanya pola latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap, maka ada peningkatan terhadap Kemampuan mengoper dan menghentikan bola. hal ini berarti latihan permainan terarah bisa di pakai untuk peningkatan kemampuan mengoper dan menghentikan bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,484 dengan  $t_{tabel}$  1,740 maka  $H_a$  ditolak, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap. Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan permainan terarah terhadap kemampuan mengoper dan menghentikan bola Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Peranap. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan terarah ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola.

### **Rekomendasi**

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola adalah:

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan permainan terarah agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto Suharsini. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : P2LPTK
- Arikunto, Suharsini. (2010). Perosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. Olahraga Tehnik dan Program Latihan. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Koger, Robert, (2005). Latihan dasar andalan sepakbola remja. Jakarta. Rineka Cipta
- Luxbacher Josep A. 2011. Sepakbola. Jakarta : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mielke Danny. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya
- Nugraha Cipta. 2012. Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya, Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize.
- Sneyer, Josep. (1991). Sepakbola Latihan dan Bermain. Jakarta: Rosda Jayapura

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta.

Tom Fleck dan Ron Quinn. 2002. Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka

Wahyuni, Sri dkk, (2010). Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional